Unzufrieden → Zufrieden

Was macht uns unzufrieden

Übertriebener Perfektionismus Perfektion ist nahezu unerreichbar und setzt uns unter Druck	**Häufige Vergleiche** **Wer vergleicht wird unzufrieden, jeder hat Stärken und Schwächen**
Falsche Grundeinstellung **Negative Einstellung, sich nur mit negativen Dingen umgeben**	**geringer Selbstwert** Den Wert der eigenen Persönlichkeit nicht erkennen
Falsche Ziele **nicht den Zielen anderer Folgen, eigene Ziele finden**	**keine Dankbarkeit** nicht alles für selbstverständlich halten

Memorieren Sie schöne Augenblicke besser Sie denken an schöne Augenblicke statt an Missgeschicke	**Denken Sie Optimistisch** Lernen Sie Dinge wohlwollend zu sehen	**Seien Sie Kreativ** Kreativität macht nachweislich glücklich
Umgeben Sie sich mit Familie und Freunden , schöpfen wir Kraft, fühlen uns wohl und werden zufriedener		Positive Grundstimmung Wir selbst Entscheiden und setzen die Messlatte, wann wir zufrieden sind

Was macht uns zufrieden

Zufriedenheit finden wir immer dann, wenn unsere inneren Bedürfnisse gestillt sind,

das kann berufliche und finanzielle Sicherheit sein

Selbstverwirklichung durch Hobbys eigene Interessen und Leidenschaften

Familienleben und ein Umfeld von Freunde sein

Was kann ich tun um das zu unterstützen